



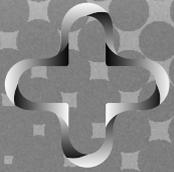
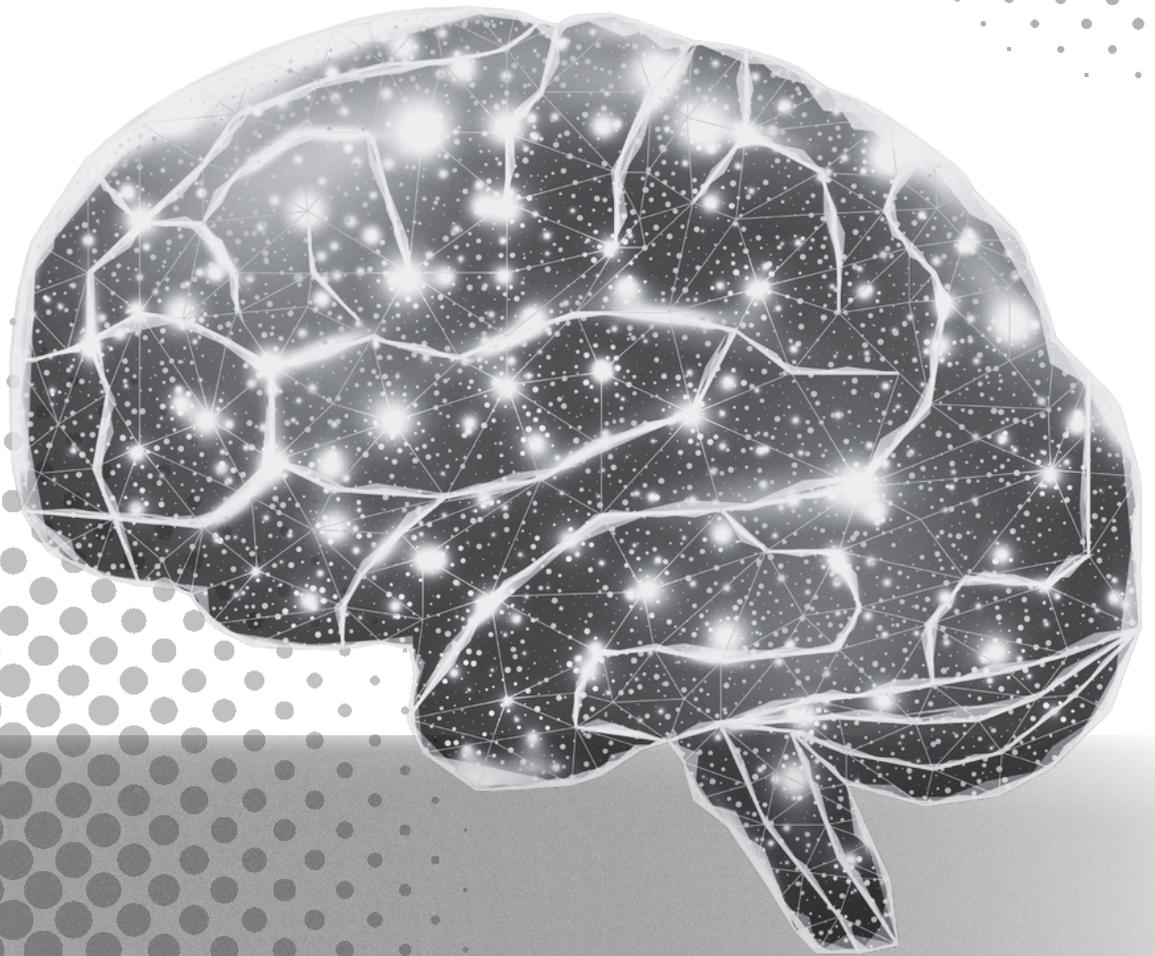
CONVULSÕES: IDENTIFIQUE E SAIBA O QUE FAZER



RAIMUNDO RENATO DA SILVA NETO



Sou Enfermagem



RAIMUNDO RENATO DA SILVA NETO



Sou Enfermagem

SUMÁRIO

Apresentação

- 1.1 Conceito e Definição**
- 1.2 Origem da Descoberta da Doença**
- 1.3 Epidemiologia das Convulsões**
- 1.4 Diferenças entre Convulsão e Crise Convulsiva**
- 1.5 Principais Diferenças**
- 1.6 Como Reconhecer uma Convulsão?**
- 1.7 O Que fazer quando alguém está tendo uma convulsão?**
- 1.8 O Que Evitar Fazer Durante uma Convulsão**
- 1.9 Situações Especiais na Convulsão**
- 2.0 Mitos Comuns Sobre Convulsões**
- 2.1 Como prevenir as causas comuns de Convulsões**

Referências



Apresentação

Bem-vindo ao livro "**Convulsões: Identifique e Saiba o que Fazer**", um guia prático e descomplicado para ajudar você a entender o que são as convulsões, como identificá-las rapidamente e, o mais importante, como agir de maneira correta e segura. Idealizado e escrito pelo Enfermeiro Especialista **Renato Silva Neto**, este livro é fruto de anos de experiência na área da saúde, somando prática clínica e conhecimento especializado para trazer até você as melhores orientações sobre o tema.

Convulsões podem ser eventos assustadores, especialmente quando não sabemos o que esperar ou como reagir. Com uma linguagem simples e direta, o livro foi criado para oferecer informações claras e acessíveis a qualquer pessoa — seja você um familiar, amigo, cuidador ou alguém interessado em saber mais sobre o assunto. Aqui, você aprenderá o que é uma convulsão, suas possíveis causas e, principalmente, como prestar o auxílio correto a quem está passando por essa situação.

Neste guia, você encontrará orientações detalhadas sobre como reconhecer diferentes tipos de convulsões, desde as crises mais discretas até as mais graves, e aprenderá a agir de forma eficaz para garantir a segurança da pessoa em crise. Além disso, o livro desmistifica muitos mitos que cercam as convulsões, esclarecendo o que é verdade e o que é falso, e oferece dicas simples e práticas para ajudar a prevenir novas crises quando possível.

Mais do que um manual de primeiros socorros, este livro é uma fonte de conhecimento destinada a reduzir o medo e o estigma que ainda cercam as convulsões. As informações apresentadas são baseadas em ciência, mas adaptadas de maneira amigável e fácil de compreender, para que você se sinta mais seguro e confiante ao lidar com situações de crise.

Ao final desta leitura, esperamos que você se sinta preparado para agir de maneira adequada, sabendo exatamente o que fazer — e o que evitar — para proteger e apoiar quem precisa. Através do conhecimento e da compreensão, juntos podemos construir um ambiente mais seguro, acolhedor e informado para todos.



CONVULSÃO

1.1 Conceito e Definição

Convulsão é uma manifestação clínica caracterizada por uma atividade elétrica anormal, súbita e excessiva no cérebro, que pode levar a alterações temporárias no comportamento, movimentos ou consciência.

As convulsões podem se apresentar de diferentes formas, desde movimentos involuntários e espasmos musculares até episódios de ausência, em que a pessoa parece "desligada" momentaneamente.

Elas são sintomas de várias condições neurológicas e não uma doença em si, sendo a epilepsia a causa mais conhecida de convulsões recorrentes.

1.2 Origem da Descoberta da Doença

O conceito de convulsões e epilepsia tem raízes antigas, remontando a mais de 4.000 anos. Os primeiros registros sobre epilepsia e convulsões foram encontrados em escritos da antiga Mesopotâmia, por volta de 2000 a.C., onde eram frequentemente associadas a causas sobrenaturais ou divinas.

Na Grécia Antiga, Hipócrates, conhecido como o pai da medicina, foi um dos primeiros a desafiar a ideia de que convulsões eram causadas por possessões demoníacas ou intervenção divina.

Em seu tratado "**Do Mal Sagrado**", Hipócrates argumentou que a epilepsia era uma doença cerebral e deveria ser tratada como uma condição médica.

Ao longo dos séculos, o entendimento sobre convulsões e suas causas evoluiu significativamente. Durante o século XIX, avanços na neurociência e na neurologia, especialmente com a descoberta de técnicas de eletroencefalograma (EEG) no início do século XX, permitiram aos médicos estudar a atividade elétrica do cérebro em detalhes. Isso ajudou a diferenciar os tipos de convulsões e entender melhor suas origens e causas subjacentes.



CONVULSÃO

1.3 Epidemiologia das Convulsões

As convulsões podem afetar pessoas de qualquer idade, raça ou sexo, sendo um dos distúrbios neurológicos mais comuns em todo o mundo. Estima-se que cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo vivam com epilepsia, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Aproximadamente 1% da população global é diagnosticada com epilepsia, e muitas outras experimentam convulsões isoladas devido a outras condições.

Distribuição por Idade: As convulsões podem ocorrer em qualquer faixa etária, mas têm picos de incidência em crianças pequenas e em idosos.

Convulsões febris são comuns em crianças de seis meses a cinco anos, enquanto convulsões em idosos estão frequentemente associadas a distúrbios como acidentes vasculares cerebrais, demências e traumas cranianos.

Distribuição por Sexo: Embora a epilepsia afete homens e mulheres de forma relativamente igual, certos tipos de epilepsia, como as crises mioclônicas juvenis, são mais comuns em mulheres.

Fatores hormonais, como o ciclo menstrual, também podem influenciar a frequência das convulsões em algumas mulheres.

Distribuição Geográfica e Socioeconômica: A prevalência da epilepsia é geralmente maior em países de baixa e média renda, onde o acesso limitado a cuidados de saúde e medicamentos adequados pode contribuir para taxas mais altas de convulsões não controladas.

Condições como infecções do sistema nervoso central, traumas cranianos não tratados, má nutrição e falta de diagnóstico precoce são fatores de risco comuns nessas regiões.



CONVULSÃO

Fatores de Risco Comuns: Além da epilepsia, diversos fatores podem predispor uma pessoa a convulsões, incluindo histórico familiar de epilepsia, lesões traumáticas no cérebro, infecções do sistema nervoso central, abuso de substâncias, uso de certos medicamentos, e condições médicas como diabetes, doenças cardíacas e distúrbios metabólicos.

1.4 Diferenças entre Convulsão e Crise Convulsiva

Embora os termos "convulsão" e "crise convulsiva" sejam frequentemente usados como sinônimos, eles têm significados distintos no contexto médico. Compreender essas diferenças é essencial para entender melhor o que acontece durante um episódio de atividade elétrica anormal no cérebro e como ele se manifesta clinicamente.

1. Convulsão: Conceito Geral

Definição: Convulsão é um termo amplo que descreve qualquer alteração temporária e súbita na atividade elétrica do cérebro, resultando em uma variedade de manifestações clínicas, como movimentos involuntários, alteração de consciência, sensações anormais ou comportamento incomum.

A convulsão é um evento neurológico que ocorre devido a uma descarga elétrica excessiva e anormal de neurônios no cérebro.

Tipos de Convulsões: Existem diferentes tipos de convulsões, que podem ser categorizadas em:

Convulsões Focais (ou Parciais): Iniciam em uma área específica do cérebro e podem permanecer localizadas ou se espalhar para outras áreas. Podem ser "focais conscientes" (a pessoa permanece consciente) ou "focais com alteração da consciência".



CONVULSÃO

Convulsões Generalizadas: Afetam ambos os lados do cérebro desde o início e frequentemente resultam em perda de consciência.

Exemplos incluem convulsões tônico-clônicas (grande mal), convulsões de ausência (pequeno mal), convulsões atônicas e convulsões mioclônicas.

2. Crise Convulsiva: Tipo Específico de Convulsão

Definição: Crise convulsiva é um termo mais específico que se refere a um tipo particular de convulsão que envolve contrações musculares involuntárias e rítmicas. Durante uma crise convulsiva, a pessoa experimenta espasmos musculares, tremores violentos e perda de controle motor.

Este tipo de convulsão é frequentemente associado a convulsão tônico-clônica generalizada, caracterizadas por uma fase tônica (rigidez muscular) seguida por uma fase clônica (movimentos rítmicos de contração e relaxamento).

Características Específicas das Crises Convulsivas:

Movimentos Musculares Involuntários: Movimentos rápidos e repetitivos dos músculos, geralmente afetando todo o corpo ou partes específicas, como os braços e as pernas.

Perda de Consciência: Na maioria das crises convulsivas, a pessoa perde a consciência durante o episódio.

Fase Pós-Ictal: Após uma crise convulsiva, a pessoa pode entrar em um estado pós-ictal, caracterizado por confusão, sonolência, dor muscular, dor de cabeça ou amnésia temporária.



CONVULSÃO

1.5 Principais Diferenças

Amplitude do Termo:

- **Convulsão:** Termo geral que engloba qualquer episódio de atividade elétrica anormal no cérebro, podendo apresentar diversos tipos e manifestações clínicas.
- **Crise Convulsiva:** Um tipo específico de convulsão caracterizado por espasmos musculares rítmicos e involuntários.

Manifestação Clínica:

- **Convulsão:** Pode incluir uma variedade de sintomas, como alteração de consciência, comportamentos automáticos, sensações anormais (como formigamento ou alucinações visuais) ou episódios de ausência, sem necessariamente envolver movimentos musculares.
- **Crise Convulsiva:** Sempre envolve movimentos musculares repetitivos e involuntários, como espasmos e tremores, muitas vezes acompanhados de perda de consciência.

Consciência e Estado de Alerta:

- **Convulsão:** Em alguns tipos, como convulsões focais conscientes, a pessoa pode permanecer ciente do que está acontecendo.
- **Crise Convulsiva:** Normalmente envolve perda de consciência durante o episódio.

Tipos de Convulsões Envolvidos:

- **Convulsão:** Inclui convulsões focais (parciais) e convulsões generalizadas, cada uma com subtipos diferentes.
- **Crise Convulsiva:** Geralmente se refere a convulsões tônico-clônicas (grande mal) que envolvem espasmos musculares intensos.

Embora "**convulsão**" e "**crise convulsiva**" sejam usados de forma intercambiável, convulsão é um termo mais amplo que cobre todas as formas de atividade elétrica anormal no cérebro, enquanto crise convulsiva é uma forma específica de convulsão que envolve movimentos musculares involuntários e repetitivos.



CONVULSÃO

1.6 Como Reconhecer uma Convulsão?

Reconhecer uma convulsão rapidamente é crucial para oferecer ajuda adequada e prevenir possíveis complicações. As convulsões podem se manifestar de várias formas, dependendo da área do cérebro afetada e do tipo de crise. Aqui estão alguns sinais comuns para identificar uma convulsão:

Sinais e Sintomas Comuns de uma Convulsão:

- **Movimentos Involuntários e Espasmódicos:** Um dos sinais mais característicos de uma convulsão é a presença de movimentos involuntários, repetitivos e bruscos, conhecidos como convulsões tônico-clônicas. Esses movimentos podem afetar todo o corpo ou apenas partes específicas, como os braços e as pernas.
- **Rigidez Muscular:** Durante uma convulsão, a pessoa pode apresentar rigidez muscular intensa e repentina, afetando o corpo inteiro ou apenas algumas regiões. Isso é comum na fase tônica de uma convulsão tônico-clônica.
- **Perda de Consciência ou Desmaio:** Em muitos tipos de convulsões, a pessoa perde a consciência. Ela pode desmaiar ou parecer "ausente" por alguns segundos a minutos, sem responder a estímulos externos. Isso é típico de convulsões generalizadas, como as convulsões de ausência.
- **Olhos Virados e Pupilas Dilatadas:** Durante uma convulsão, os olhos da pessoa podem se virar para cima ou para os lados, e as pupilas podem ficar dilatadas e não responder à luz.
- **Salivação Excessiva ou Espuma na Boca:** A produção excessiva de saliva ou a formação de espuma na boca pode ocorrer durante uma convulsão, especialmente nas crises tônico-clônicas generalizadas. minutos a várias horas.



CONVULSÃO

- **Respiração Irregular:** A respiração da pessoa pode se tornar irregular, ruidosa ou até cessar temporariamente durante a convulsão. Após o episódio, a respiração tende a se normalizar gradualmente.
- **Alterações Sensoriais e Perceptivas:** Algumas pessoas experimentam sensações subjetivas, conhecidas como "auras," antes de uma convulsão. Essas auras podem incluir flashes de luz, cheiros estranhos, formigamento, sensação de déjà vu ou outros sintomas sensoriais.
- **Comportamentos Automáticos:** Durante convulsões focais, a pessoa pode realizar comportamentos automáticos, como mastigar, pegar objetos repetidamente ou fazer gestos sem sentido.
- **Confusão Pós-Crítica:** Após uma convulsão, é comum que a pessoa experimente um estado de confusão, desorientação ou sonolência, conhecido como fase pós-ictal. Esse estado pode durar de alguns minutos a várias horas.
- **Quedas ou Lesões Inexplicáveis:** Se a pessoa estiver de pé ou em movimento, uma convulsão pode causar uma queda súbita, levando a lesões, como cortes ou hematomas.

Dicas para Reconhecer uma Convulsão em Situações Específicas:

Convulsões de Ausência: A pessoa pode parecer "desligada," com um olhar fixo e sem resposta a estímulos externos por alguns segundos. Não há movimentos convulsivos evidentes, mas pode haver piscadas rápidas ou outros movimentos sutis.

Convulsões Focais Conscientes: A pessoa pode estar consciente, mas exibir sinais como sensações incomuns, movimentos repetitivos ou comportamentos estranhos, como mastigar ou mexer nas roupas.

Convulsões Noturnas: Convulsões que ocorrem durante o sono podem ser reconhecidas por sinais indiretos, como urina na cama, músculos doloridos ao acordar, quedas da cama ou ruídos incomuns durante a noite.



CONVULSÃO

1.7 O Que fazer quando alguém está tendo uma convulsão?

Saber como agir quando alguém está tendo uma convulsão é crucial para proteger a pessoa de possíveis lesões e garantir que ela receba a assistência adequada.

Aqui estão alguns passos importantes a seguir para ajudar durante uma crise convulsiva:

Passo a Passo: Como Ajudar Alguém Durante uma Convulsão

- **Mantenha a Calma e Observe o Tempo:** A maioria das convulsões dura menos de dois minutos. Utilize um relógio ou cronômetro para monitorar a duração da convulsão. Se a convulsão durar mais de cinco minutos, chame imediatamente a emergência (SAMU - 192 no Brasil).
- **Proteja a Pessoa de Possíveis Lesões:** Afaste móveis, objetos cortantes ou qualquer coisa que possa ferir a pessoa durante a convulsão. Coloque algo macio, como um casaco ou uma almofada, sob a cabeça da pessoa para protegê-la de impactos no chão.
- **Não Tente Restringir os Movimentos:** Evite segurar ou conter a pessoa. Permita que a convulsão siga seu curso natural, pois tentar conter os movimentos pode causar fraturas ou outros ferimentos.
- **Não Coloque Nada na Boca da Pessoa:** É um mito que alguém pode engolir a língua durante uma convulsão. Colocar objetos na boca pode causar lesões graves, como fraturas dentárias, ferimentos na mandíbula ou obstrução das vias aéreas.
- **Posicione a Pessoa de Lado Após a Convulsão:** Assim que os movimentos convulsivos cessarem, coloque a pessoa gentilmente de lado, na posição lateral de segurança. Isso ajuda a manter as vias aéreas abertas e evita a aspiração de saliva ou vômito.



CONVULSÃO

- **Verifique a Respiração:** Após a convulsão, verifique se a pessoa está respirando adequadamente. A respiração pode parecer irregular durante a convulsão, mas geralmente retorna ao normal logo após o fim da crise. Se a pessoa não estiver respirando, chame a emergência imediatamente.
- **Fique com a Pessoa Até que Ela Recupere a Consciência:** Fique ao lado da pessoa até que ela esteja completamente consciente e orientada. Ao despertar, ela pode estar desorientada, confusa ou sonolenta. Reassegure-a com uma voz calma e gentil, explicando o que aconteceu.
- **Procure Ajuda Médica se Necessário: Chame ajuda médica imediatamente se:**
 - A convulsão durar mais de cinco minutos.
 - Outra convulsão ocorrer logo após a primeira.
 - A pessoa não recuperar a consciência ou parecer ter dificuldades para respirar após a crise.
 - For a primeira convulsão da pessoa.
 - A convulsão ocorrer em alguém com uma condição médica grave, como diabetes, problemas cardíacos, ou se a pessoa estiver grávida.
 - A pessoa tiver se machucado durante a convulsão.



CONVULSÃO

1.8 O Que Evitar Fazer Durante uma Convulsão

Quando alguém está tendo uma convulsão, é natural querer ajudar, mas é importante saber o que não fazer para evitar causar mais danos ou complicações. Muitos erros comuns, embora bem-intencionados, podem ser perigosos para a pessoa em crise.

Aqui estão algumas ações que você deve evitar durante uma convulsão:

1. Não Coloque Nada na Boca da Pessoa

- Por quê: Existe um mito de que colocar um objeto na boca de alguém pode evitar que ela engula a língua, mas isso é falso. A língua não pode ser engolida durante uma convulsão. Colocar objetos na boca pode causar ferimentos graves, como fraturas dentárias, danos na mandíbula ou obstrução das vias aéreas, levando ao risco de sufocamento.

2. Não Tente Segurar ou Restringir a Pessoa

- Por quê: Tentar segurar ou conter os movimentos da pessoa pode resultar em lesões tanto para quem está ajudando quanto para a pessoa em crise. Convulsões geralmente precisam seguir seu curso natural; segurá-las pode causar fraturas ósseas, luxações ou outras lesões.

3. Não Dê Água, Alimentos ou Medicamentos Pela Boca

- Por quê: Durante ou imediatamente após uma convulsão, a pessoa pode estar inconsciente ou ter controle reduzido sobre os reflexos de deglutição, o que aumenta o risco de asfixia. Espere até que a pessoa esteja completamente desperta e recuperada antes de oferecer qualquer coisa pela boca.

4. Não Faça Respiração Boca a Boca

- Por quê: Durante a convulsão, a respiração pode parecer irregular, mas geralmente se normaliza logo após a crise. A respiração boca a boca não é necessária, a menos que a pessoa não esteja respirando após a convulsão. Somente administre RCP (reanimação cardiopulmonar) se a pessoa não estiver respirando quando a convulsão terminar.



CONVULSÃO

5. Não Movimente a Pessoa, Exceto em Caso de Perigo Imediato

- Por quê: Mover a pessoa durante uma convulsão só deve ser considerado se ela estiver em perigo iminente, como próximo a uma escada, fogo, vidro quebrado ou água. Caso contrário, é melhor deixá-la onde está e apenas afastar objetos que possam feri-la.

6. Não Entre em Pânico ou Demonstre Desespero

- Por quê: Manter a calma é essencial para oferecer o melhor suporte possível. Demonstrar pânico pode aumentar a tensão do ambiente, causar mais confusão e até atrapalhar outras pessoas que tentam ajudar.

7. Não Pressione a Cabeça ou os Membros

- Por quê: Aplicar pressão na cabeça ou nos membros da pessoa durante uma convulsão pode causar lesões adicionais, como fraturas ou deslocamentos. Em vez disso, coloque algo macio debaixo da cabeça, como uma jaqueta ou travesseiro, para proteger de impactos.

8. Não Ignore o Evento Após a Convulsão

- Por quê: Mesmo que a convulsão pareça ter terminado sem incidentes, não subestime a gravidade da situação. Verifique se a pessoa está consciente, respirando bem e recuperada, e incentive-a a procurar orientação médica, especialmente se for a primeira convulsão.

9. Não Dê Choques ou Use Métodos Agressivos para “Acordar” a Pessoa

- Por quê: Choques, tapas ou métodos agressivos não ajudam a interromper uma convulsão. Essas ações podem causar ferimentos e não têm eficácia comprovada. A convulsão cessará naturalmente; o foco deve ser em garantir a segurança da pessoa.

10. Não Deixe a Pessoa Sozinha Após a Convulsão

- Por quê: Após a crise, a pessoa pode estar desorientada, sonolenta ou incapaz de se mover por conta própria. Ficar ao lado dela até que recupere totalmente a consciência ajuda a garantir sua segurança e a fornecer apoio emocional.



CONVULSÃO

Por Que Evitar Essas Ações?

Essas ações devem ser evitadas porque podem agravar a situação, aumentar o risco de lesões, sufocamento ou outros problemas de saúde. O foco deve estar sempre em proteger a pessoa de lesões, garantir que ela respire adequadamente e oferecer apoio após a crise.

Saber o que não fazer durante uma convulsão é tão importante quanto saber como ajudar. A conscientização sobre os cuidados adequados e a evitação de práticas perigosas são essenciais para oferecer um suporte seguro e eficaz a quem está passando por uma crise convulsiva.



CONVULSÃO

1.9 Situações Especiais na Convulsão

Embora muitas convulsões sejam autolimitadas e não causem danos duradouros, algumas situações requerem cuidados adicionais e uma resposta rápida para garantir a segurança da pessoa e prevenir complicações graves.

A seguir estão algumas situações específicas que merecem atenção especial durante uma convulsão:

1. Convulsão Prolongada (Mais de 5 Minutos)

- **Por que é importante:** Convulsões que duram mais de cinco minutos são consideradas uma emergência médica, conhecidas como estado de mal epilético. Essa condição pode ser potencialmente fatal e requer intervenção médica imediata para evitar danos permanentes ao cérebro ou até a morte.
- **O que fazer:** Chame imediatamente a emergência (192 no Brasil). Mantenha a pessoa segura até a chegada da ajuda.

2. Primeira Convulsão da Pessoa

- **Por que é importante:** Se a pessoa está tendo uma convulsão pela primeira vez, é crucial procurar atendimento médico, mesmo que a crise pareça leve. Convulsões podem ser um sintoma de várias condições subjacentes, como traumas, infecções, distúrbios metabólicos ou neurológicos.
- **O que fazer:** Chame a emergência ou leve a pessoa ao pronto-socorro para uma avaliação médica completa.

3. Convulsão em Gravidez

- **Por que é importante:** Convulsões durante a gravidez são preocupantes, pois podem indicar uma condição grave chamada eclâmpsia, que é uma emergência obstétrica. Eclâmpsia pode causar complicações graves tanto para a mãe quanto para o bebê.
- **O que fazer:** Procure assistência médica imediata ou chame a emergência para garantir que a gestante receba os cuidados adequados o mais rápido possível.



CONVULSÃO

4. Convulsão em Ambiente Aquático

- **Por que é importante:** Se alguém tem uma convulsão enquanto está na água, como em uma piscina ou banheira, há um risco significativo de afogamento. A pessoa pode aspirar água para os pulmões durante a crise, o que pode ser fatal.
- **O que fazer:** Retire a pessoa da água o mais rápido possível e coloque-a de lado para evitar a aspiração de água. Chame imediatamente a emergência.

5. Convulsão com Ferimentos

- **Por que é importante:** Se a pessoa se machucou durante a convulsão — como bater a cabeça, cortar-se ou sofrer algum outro tipo de lesão — é importante procurar ajuda médica. Lesões na cabeça, em particular, podem ter consequências graves e devem ser avaliadas por um profissional de saúde.
- **O que fazer:** Aplique primeiros socorros para controlar sangramentos ou lesões e chame a emergência se necessário.

6. Convulsão em Pacientes com Condições Médicas Preexistentes

- **Por que é importante:** Se a pessoa tem uma condição médica grave, como diabetes, problemas cardíacos ou doenças respiratórias, uma convulsão pode agravar esses problemas. Além disso, certas condições, como hipoglicemia em diabéticos, podem desencadear convulsões.
- **O que fazer:** Monitore atentamente a pessoa e procure ajuda médica o mais rápido possível.

7. Convulsão Durante a Condução de Veículos

- **Por que é importante:** Se alguém tiver uma convulsão enquanto estiver dirigindo, isso pode causar um grave acidente de trânsito. Pessoas com histórico de convulsões devem evitar dirigir até que tenham o controle adequado das crises, conforme orientação médica.
- **O que fazer:** Se presenciar alguém tendo uma convulsão enquanto dirige, mantenha uma distância segura e acione a emergência.



CONVULSÃO

8. Convulsões Repetidas em Curto Espaço de Tempo

- Por que é importante: Convulsões que ocorrem em rápida sucessão, com poucos ou nenhum intervalo entre elas, são conhecidas como "estado de mal epilético." Essa condição é crítica e requer intervenção médica imediata.
- O que fazer: Chame imediatamente a emergência se a pessoa tiver mais de uma convulsão em um curto período sem recuperação de consciência.

9. Convulsão em Crianças com Febre Alta

- Por que é importante: Crianças pequenas podem ter convulsões febris em resposta a uma febre alta. Embora as convulsões febris geralmente não sejam perigosas, é importante controlar a febre e procurar orientação médica, especialmente se for a primeira vez que a criança tem uma convulsão.
- O que fazer: Use medicamentos antipiréticos conforme orientação médica, mantenha a criança bem hidratada e procure atendimento médico para avaliar a causa da febre.

10. Convulsão em Idosos

- Por que é importante: Convulsões em idosos podem estar relacionadas a diversos fatores, como alterações metabólicas, problemas cardiovasculares, traumas ou condições neurológicas. Idosos também estão em maior risco de lesões devido à fragilidade óssea e condições coexistentes.
- O que fazer: Após uma convulsão, é essencial procurar ajuda médica para avaliar a causa e garantir o tratamento adequado.

Quando Procurar Ajuda Médica Imediata?

- Se a convulsão durar mais de cinco minutos.
- Se ocorrer outra convulsão logo após a primeira.
- Se a pessoa não recuperar a consciência após a convulsão.
- Se for a primeira convulsão da pessoa.
- Se a pessoa tiver uma condição médica grave.
- Se a pessoa estiver grávida.
- Se houver lesões significativas



CONVULSÃO

2.0 Mitos Comuns Sobre Convulsões

As convulsões, especialmente aquelas associadas à epilepsia, são frequentemente cercadas por mitos e equívocos que podem levar a reações inadequadas, aumentar o estigma social e dificultar o cuidado adequado das pessoas que convivem com essa condição.

Aqui estão alguns dos mitos mais comuns sobre convulsões e a realidade por trás deles:

Mito 1: "Durante uma convulsão, a pessoa pode engolir a língua."

- Realidade: É impossível para uma pessoa engolir a própria língua durante uma convulsão. A língua é fixada ao fundo da boca por músculos e não pode ser engolida. Colocar objetos na boca de alguém durante uma convulsão é perigoso e pode causar fraturas dentárias, ferimentos na boca ou obstrução das vias aéreas, levando ao risco de sufocamento.

Mito 2: "Todas as convulsões envolvem movimentos convulsivos dos membros."

- Realidade: Nem todas as convulsões apresentam movimentos espasmódicos. Existem diferentes tipos de convulsões, como as convulsões de ausência, em que a pessoa parece apenas "desligada" por alguns segundos, sem movimentos visíveis. Convulsões focais também podem se manifestar sem espasmos musculares evidentes, mas com alterações sensoriais ou comportamentos automáticos.

Mito 3: "Pessoas com convulsões sempre perdem a consciência."

- Realidade: Nem todas as convulsões resultam em perda de consciência. Em uma convulsão focal consciente, a pessoa pode permanecer consciente e ciente do que está acontecendo, mesmo apresentando sintomas como movimentos automáticos, formigamento ou sensações estranhas.



CONVULSÃO

Mito 4: "Convulsões são sempre sinais de epilepsia."

- Realidade: Embora a epilepsia seja uma das causas mais conhecidas de convulsões recorrentes, nem todas as convulsões indicam epilepsia. Convulsões podem ser desencadeadas por diversas condições, como febre alta em crianças (convulsões febris), traumatismos cranianos, desequilíbrios metabólicos, intoxicações, infecções cerebrais (como meningite) e abstinência de substâncias.

Mito 5: "Convulsões são contagiosas."

- Realidade: Convulsões não são contagiosas e não podem ser transmitidas de uma pessoa para outra. Elas são causadas por alterações na atividade elétrica do cérebro e não têm nenhuma relação com doenças infecciosas. Apesar disso, o medo de "contágio" ainda persiste em algumas comunidades, o que contribui para o isolamento e o estigma.

Mito 6: "Pessoas com epilepsia não podem trabalhar ou dirigir."

- Realidade: Muitas pessoas com epilepsia levam vidas plenas e produtivas, incluindo trabalhar, estudar e até dirigir. O controle adequado das convulsões com medicamentos e acompanhamento médico regular permite que muitas pessoas com epilepsia obtenham carteiras de habilitação e trabalhem normalmente. As leis sobre direção variam de acordo com o país ou estado, mas geralmente exigem um período sem crises para garantir a segurança.

Mito 7: "Convulsões causam danos permanentes ao cérebro."

- Realidade: Na maioria dos casos, uma convulsão isolada ou breve não causa danos permanentes ao cérebro. No entanto, convulsões prolongadas (como o estado de mal epiléptico) ou repetidas, sem controle adequado, podem causar lesões cerebrais. O acompanhamento médico é essencial para minimizar o risco de danos a longo prazo.



CONVULSÃO

Mito 8: "Pessoas com epilepsia têm déficits cognitivos ou mentais."

- Realidade: A epilepsia é um distúrbio neurológico que afeta a atividade elétrica do cérebro, mas não está necessariamente associada a déficits intelectuais ou mentais. Muitas pessoas com epilepsia têm inteligência e habilidades cognitivas normais. O desempenho cognitivo pode ser afetado pela causa subjacente da epilepsia, efeitos colaterais de medicamentos ou pela frequência das convulsões, mas isso não é uma regra geral.

Mito 9: "Convulsões são causadas por possessão ou forças sobrenaturais."

- Realidade: Esse mito é baseado em crenças culturais e religiosas antigas, que atribuíam convulsões a possessões demoníacas ou intervenções espirituais. No entanto, convulsões têm uma base científica clara: são causadas por descargas elétricas anormais no cérebro. A medicina moderna explica as convulsões como um fenômeno biológico, não sobrenatural.

Mito 10: "Pessoas com convulsões devem ser deixadas sozinhas até a crise passar."

- Realidade: Deixar alguém sozinho durante uma convulsão pode ser perigoso. É importante que a pessoa receba suporte adequado para evitar lesões e garantir sua segurança. Proteger a cabeça, colocar a pessoa de lado após a convulsão e ficar ao lado dela até que esteja consciente são passos essenciais para garantir um cuidado seguro.

Desvendar os mitos sobre convulsões é essencial para melhorar a compreensão, reduzir o estigma social e garantir que as pessoas recebam o suporte adequado durante uma crise. Informar-se sobre a realidade das convulsões ajuda a promover um ambiente mais inclusivo, seguro e compassivo para todos.



CONVULSÃO

2.1 Como prevenir as causas comuns de Convulsões

Prevenir convulsões envolve, em grande parte, identificar e controlar as condições subjacentes ou os fatores desencadeantes que podem provocar essas crises. Embora nem todas as convulsões possam ser evitadas, existem várias medidas que podem ajudar a reduzir o risco de crises em algumas situações.

Abaixo estão algumas estratégias para prevenir as causas mais comuns de convulsões:

1. Controle Adequado da Epilepsia

A epilepsia é uma das causas mais frequentes de convulsões recorrentes. Para prevenir crises epiléticas:

- **Uso Regular de Medicamentos:** Tomar medicamentos antiepiléticos conforme prescrição médica é fundamental para manter o controle das crises. Nunca interrompa ou altere a medicação sem orientação médica.
- **Monitoramento Médico Regular:** Consultas regulares com um neurologista ou especialista em epilepsia são importantes para ajustar as doses de medicamentos e monitorar o controle das crises.
- **Identificação e Evitação de Fatores Desencadeantes:** Alguns fatores, como privação de sono, estresse, consumo de álcool, luzes piscantes e certos medicamentos, podem desencadear convulsões em pessoas com epilepsia. Identificar e evitar esses fatores pode ajudar a reduzir o risco de crises.

2. Gerenciamento de Febres em Crianças

Convulsões febris são comuns em crianças pequenas. Para ajudar a preveni-las:

- **Controle da Febre:** Utilize medicamentos antipiréticos, como paracetamol ou ibuprofeno, para controlar a febre em crianças, conforme orientação médica.
- **Hidratação Adequada:** Manter a criança bem hidratada pode ajudar a reduzir a febre.
- **Vestimenta Adequada:** Evite cobrir excessivamente a criança com roupas ou cobertores quentes.



CONVULSÃO

3. Prevenção de Traumas Cranianos

Traumas na cabeça são uma causa comum de convulsões, especialmente em crianças e jovens adultos. Para minimizar o risco de convulsões decorrentes de traumatismo craniano:

- **Use Equipamentos de Proteção:** Use capacetes ao andar de bicicleta, motocicleta, patinete ou ao praticar esportes de contato.
- **Evite Acidentes Domésticos:** Adote medidas de segurança em casa, como instalar corrimãos nas escadas, usar tapetes antiderrapantes e guardar objetos cortantes ou pesados fora do alcance de crianças.
- **Pratique Direção Defensiva:** Use o cinto de segurança e dirija com atenção e dentro dos limites de velocidade para reduzir o risco de acidentes de trânsito.

4. Controle de Doenças Metabólicas

Certas condições metabólicas, como hipoglicemia (baixa de açúcar no sangue) ou hipocalcemia (níveis baixos de cálcio), podem desencadear convulsões. Para prevenir crises nesses casos:

- **Gerenciamento Adequado de Condições Crônicas:** Pessoas com diabetes devem monitorar regularmente os níveis de glicose no sangue, seguir uma dieta equilibrada, tomar a medicação prescrita e ter um plano para tratar episódios de hipoglicemia.
- **Monitoramento de Níveis de Eletrólitos:** Pessoas com risco de desequilíbrios eletrolíticos devem ser acompanhadas regularmente por um médico e seguir as orientações sobre dieta.

5. Prevenção de Infecções do Sistema Nervoso Central

Infecções como meningite e encefalite podem causar convulsões. Para reduzir o risco dessas infecções:

- **Vacinação:** Mantenha as vacinas em dia, especialmente aquelas contra doenças que podem causar infecções no sistema nervoso central, como a vacina contra *Haemophilus influenzae* tipo B (Hib), sarampo, caxumba, rubéola, e meningocócica.
- **Higiene Adequada:** Lave as mãos regularmente, evite o contato próximo com pessoas infectadas e pratique bons hábitos de higiene para reduzir a transmissão de agentes infecciosos.



CONVULSÃO

6. Evitar o Uso de Substâncias e Monitorar a Abstinência

O uso excessivo de álcool ou drogas, assim como a abstinência abrupta dessas substâncias, pode desencadear convulsões. Para prevenir convulsões relacionadas ao uso de substâncias:

- Evite o Consumo Excessivo de Álcool e Drogas: Se você consome álcool, faça-o com moderação. Evite o uso de substâncias recreativas que possam afetar o cérebro.
- Desmame Gradual: Caso precise parar o uso de álcool ou drogas, faça-o de forma gradual e sob supervisão médica para minimizar o risco de convulsões de abstinência.

7. Acompanhamento Durante a Gravidez

Convulsões durante a gravidez podem ser perigosas para a mãe e o bebê. Para prevenir crises em gestantes com epilepsia ou risco de convulsões:

- Consulta Pré-natal Regular: Realizar um pré-natal adequado com acompanhamento médico regular é essencial para controlar a saúde da mãe e do bebê.
- Ajuste de Medicação: Gestantes com epilepsia devem revisar seus medicamentos com o médico para garantir que estejam seguros durante a gravidez.

8. Evitar Fatores Desencadeantes Pessoais

Cada pessoa pode ter fatores desencadeantes específicos que aumentam o risco de convulsões. Alguns fatores comuns incluem:

- Privação de Sono: Dormir o suficiente é essencial para reduzir o risco de convulsões, especialmente em pessoas com epilepsia.
- Estresse: Técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação, exercícios físicos regulares e práticas de relaxamento, podem ajudar a prevenir convulsões em pessoas suscetíveis.



CONVULSÃO

9. Monitoramento e Educação Contínua

A conscientização e a educação sobre convulsões são fundamentais para a prevenção:

- Eduque-se Sobre os Sintomas e Fatores de Risco: Conheça os sinais de alerta e os fatores que podem desencadear convulsões para agir proativamente.
- Comunique-se com Profissionais de Saúde: Mantenha um diálogo aberto com médicos e outros profissionais de saúde para ajustar o plano de tratamento e entender melhor como prevenir convulsões.

Conclusão

Embora nem todas as convulsões possam ser evitadas, adotar essas estratégias pode ajudar a reduzir o risco e melhorar o controle sobre possíveis desencadeantes. A prevenção eficaz exige uma combinação de cuidados médicos, estilo de vida saudável e educação contínua para garantir a segurança e o bem-estar das pessoas com risco de convulsões.



CONVULSÃO

9. Monitoramento e Educação Contínua

A conscientização e a educação sobre convulsões são fundamentais para a prevenção:

- Eduque-se Sobre os Sintomas e Fatores de Risco: Conheça os sinais de alerta e os fatores que podem desencadear convulsões para agir proativamente.
- Comunique-se com Profissionais de Saúde: Mantenha um diálogo aberto com médicos e outros profissionais de saúde para ajustar o plano de tratamento e entender melhor como prevenir convulsões.

Conclusão

Embora nem todas as convulsões possam ser evitadas, adotar essas estratégias pode ajudar a reduzir o risco e melhorar o controle sobre possíveis desencadeantes. A prevenção eficaz exige uma combinação de cuidados médicos, estilo de vida saudável e educação contínua para garantir a segurança e o bem-estar das pessoas com risco de convulsões.



REFERÊNCIAS:



1. AMINOFF, MICHAEL J.; SIMON, ROGER P.; GREENBERG, DAVID A. ****NEUROLOGIA CLÍNICA****. 10. ED. PORTO ALEGRE: ARTMED, 2020.
2. ENGEL, JEROME JR.; PEDLEY, TIMOTHY A. ****EPILEPSY: A COMPREHENSIVE TEXTBOOK****. 2. ED. PHILADELPHIA: LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS, 2008.
3. SHORVON, SIMON; ANDERMANN, EVA; GUERRINI, RENZO. ****THE CAUSES OF EPILEPSY: COMMON AND UNCOMMON CAUSES IN ADULTS AND CHILDREN****. CAMBRIDGE: CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS, 2011.
4. FISHER, ROBERT S. ET AL. ****OPERATIONAL CLASSIFICATION OF SEIZURE TYPES BY THE INTERNATIONAL LEAGUE AGAINST EPILEPSY: POSITION PAPER OF THE ILAE COMMISSION FOR CLASSIFICATION AND TERMINOLOGY****. EPILEPSIA, V. 58, N. 4, P. 522-530, 2017.
5. LIGA BRASILEIRA DE EPILEPSIA. ****CONVULSÕES E PRIMEIROS SOCORROS****. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.EPILEPSIABRASIL.ORG.BR] (HTTPS://WWW.EPILEPSIABRASIL.ORG.BR). ACESSO EM: 14 SET. 2024.
6. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. ****EPILEPSY****. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/EPILEPSY] (HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/EPILEPSY). ACESSO EM: 14 SET. 2024.
7. SÃO PAULO (ESTADO). SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. ****MANUAL DE PRIMEIROS SOCORROS PARA CONVULSÕES****. SÃO PAULO: SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE, 2022.
8. NATIONAL INSTITUTE OF NEUROLOGICAL DISORDERS AND STROKES (NINDS). ****SEIZURES AND EPILEPSY: HOPE THROUGH RESEARCH****. BETHESDA: NINDS, 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.NINDS.NIH.GOV] (HTTPS://WWW.NINDS.NIH.GOV). ACESSO EM: 14 SET. 2024.
9. MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). ****PROTOCOLO DE ATENDIMENTO A PACIENTES COM CONVULSÕES****. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR] (HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR). ACESSO EM: 14 SET. 2024.



INSTITUTO BRASILEIRO SOU ENFERMAGEM
www.souenfermagem.com.br